



**Centrum
Leczenia
Oparzeń**

im. dr. Stanisława Sakiela
w Siemianowicach Śląskich

Do6 - Dieta bogatoresztkowa

Zastosowanie

Dieta bogatoresztkowa jest stosowana przede wszystkim w przypadku zaparć nawykowych oraz w celu poprawy pracy jelit. Polega na zwiększeniu ilości błonnika w diecie, który pomaga regulować pracę przewodu pokarmowego i ułatwia wypróżnianie.

Główne zasady diety

- Jedz regularnie 4–5 posiłków dziennie, najlepiej o podobnych porach.
- Codziennie jedz dużo warzyw i owoców, z przewagą warzyw.
- Wybieraj produkty bogate w błonnik, np. pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane, kasze, ryż pełnoziarnisty, warzywa, owoce, nasiona i orzechy.
- Włączaj do diety nasiona roślin strączkowych, np. fasolę, soczewicę, ciecierzycę i groch.
- Przy zaparciach możesz uwzględnić suszone śliwki, figi, rodzynki i buraki.
- Zwiększaj ilość błonnika stopniowo, szczególnie jeśli wcześniej jadłeś go niewiele.
- Pij odpowiednią ilość płynów, przede wszystkim wodę, ponieważ przy większej ilości błonnika jest ona szczególnie ważna.
- Ograniczaj produkty wysoko przetworzone oraz produkty zawierające mało błonnika, takie jak słodycze, słodkie przekąski i produkty z białej mąki.
- Wybieraj przede wszystkim tłuszcze roślinne, np. oliwę z oliwek i olej rzepakowy.
- Dbaj o regularną aktywność fizyczną, ponieważ ruch pomaga w prawidłowej pracy jelit.

Przykładowe posiłki

Śniadanie: pieczywo razowe lub graham z twarogiem, jajkiem gotowanym, pomidorem i świeżą papryką; herbata z cytryną.

II śniadanie: jogurt naturalny z płatkami owsianymi, świeżym jabłkiem i siemieniem lnianym.

Obiad: pieczona pierś z kurczaka + kasza gryczana + surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oliwy; kompot owocowy bez nadmiaru cukru.

Podwieczorek: kefir lub jogurt naturalny z owocami jagodowymi i niewielką porcją orzechów.

Kolacja: pieczywo pełnoziarniste z pastą jajeczną lub twarogiem + pomidor, ogórek i sałata; herbata.

Techniki kulinarne

Zalecane techniki przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie,
- gotowanie na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu (w folii, pergaminie, rękawie do pieczenia, naczyniach żaroodpornych),
- pieczenie w piecach konwekcyjnych.

Nie zaleca się:

- smażenia na tłuszczu,
- głębokiego smażenia,
- przygotowywania potraw z dużym dodatkiem tłuszczu.

Wskazówki praktyczne

- Stopniowo zwiększać ilość błonnika w diecie.
- Większość warzyw i owoców spożywać w postaci surowej.
- W przypadku zaparc uwzględniać suszone śliwki, figi, rodzynki, buraki i paprykę.
- Ograniczać produkty wysoko przetworzone (fast-foody, gotowe dania instant).

- Przygotowywać zupy i sosy z naturalnych składników.
- Nie stosować zasmażek.
- Ograniczać zabielenie potraw śmietaną.
- Zmniejszać ilość soli, zastępując ją ziołami i naturalnymi przyprawami.
- Unikać dosładzania napojów i potraw.
- Dbać o różnorodność i odpowiednią jakość produktów spożywczych.
- Wybierać produkty świeże i sezonowe.

Produkty zalecane i niewskazane

Grupa produktów	Zalecane	Niewskazane
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy, graham, kasza gryczana, pęczak, bulgur, płatki owsiane, makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, otręby	pieczywo słodzone, biały ryż, słodzone płatki śniadaniowe, pączki, faworki, racuchy
Warzywa	wszystkie warzywa świeże, gotowane, duszone i pieczone	warzywa przygotowywane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki / Bataty	gotowane, pieczone	smażone, frytki, talarki, puree w proszku
Owoce	świeże, mrożone, pieczone, musy bez cukru, suszone owoce w umiarkowanych ilościach	owoce w syropach, owoce kandyzowane, wysoko słodzone przetwory
Nasiona roślin strączkowych	fasola, soczewica, groch, ciecierzycy oraz ich przetwory o małej zawartości soli	produkty strączkowe z dużą zawartością soli
Orzechy i pestki	niesolone orzechy, migdały, pestki dyni, słonecznika, sezam, siemię lniane	orzechy solone, w karmelu, czekoladzie lub lukrze
Mięso i wędliny	drób, cielęcina, królik, chuda wołowina, schab, szynka, chude wędliny	tłuste mięsa, boczek, baleron, kiełbasy, pasztety, mięsa smażone

Ryby	ryby morskie i śródkowodne pieczone, gotowane, duszone	ryby smażone, ryby surowe
Jaja	gotowane, omlety na parze, jajecznica z małą ilością tłuszczu	jaja smażone w dużej ilości tłuszczu
Mleko i nabiał	mleko chude i półtłuste, kefir, jogurt naturalny, maślanka, chudy twaróg	tłuste sery, śmietana, mleko skondensowane, słodzone jogurty i desery mleczne
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, miękkie margaryny, niewielkie ilości masła	smalec, słonina, tój, twarde margaryny, olej kokosowy i palmowy
Desery	kisiel, budyń i galaretka bez cukru, niskosłodzone ciasta biszkoptowe i drożdżowe	słodycze, kremy cukiernicze, torty, ciasta kruche, wyroby czekoladowe
Napoje	woda niegazowana, herbaty, napary ziołowe, kawa naturalna, soki warzywne, kompot bez cukru	napoje gazowane, słodzone napoje, energetyki, alkohol
Przyprawy	zioła i łagodne przyprawy naturalne	ostre przyprawy, kostki rosółowe, gotowe sosy i mieszanki przyprawowe